



# สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรเขต ๘

๑๓๑ ถนนราธิบัติ เทศบาลเมืองท่าข้าม อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี

โทรศัพท์ / โทรสาร ๐ - ๗๗๓๑ - ๑๕๙๗ , ๐ - ๗๗๓๑ - ๑๖๔๑

Website : <http://www2.oae.go.th/zone/zone8>

E-mail : [zone8@oae.go.th](mailto:zone8@oae.go.th)

ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓๗ ประจำเดือนมกราคม ๒๕๕๖



ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ จังหวัดสุราษฎร์ธานี ชุมพร ภูเก็ต  
นครศรีธรรมราช กระบี่ พังงา และภูเก็ต



### ค่านิยมร่วม OAE

- O (Openness) การเปิดกว้างทางความคิด
- A (Awakening) การตื่นตัว ตื่นรู้
- E (Effectiveness) การทำงานที่มีประสิทธิผล

### วิสัยทัศน์ (Vision)

"องค์กรชั้นนำการพัฒนากการเกษตรของประเทศ"

### พันธกิจ

- (๑) เสนอแนะนโยบาย มาตรการและแผนพัฒนาการเกษตร
- (๒) จัดทำและเผยแพร่ข้อมูลสารสนเทศการเกษตร จัดทำระบบฐานข้อมูลและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศในระดับพื้นที่
- (๓) ศึกษา วิเคราะห์ วิจัยด้านเศรษฐกิจการเกษตรในระดับพื้นที่
- (๔) ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ในระดับพื้นที่

### ยุทธศาสตร์

- (๑) พัฒนาการเกษตรของจังหวัด/กลุ่มจังหวัด
- (๒) สนับสนุนการดำเนินการพัฒนาการเกษตรของกระทรวงฯ/จังหวัด/กลุ่มจังหวัด
- (๓) ให้บริการวิชาการด้านเศรษฐกิจการเกษตรและสารสนเทศการเกษตร
- (๔) เพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการองค์กร

\*\*\*\*\*



### \*\*\*บทบรรณาธิการ\*\*\*

กรมอุตุนิยมวิทยาได้คาดการณ์ลักษณะอากาศช่วงฤดูร้อนของประเทศไทย ประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ถึงกลางเดือนพฤษภาคม สำหรับภาคใต้ จะมีลมตะวันออกเฉียงใต้พัดปกคลุมเกือบตลอดช่วง ซึ่งจะทำให้ภาคใต้มีฝนเป็นแห่ง ๆ ถึงกระจาย และจะมีอากาศร้อนในบางวัน คลื่นลมในอ่าวไทยและทะเลอันดามันจะมีคลื่นสูงประมาณ 1 เมตร จนถึงช่วงปลายเดือนเมษายนถึงกลางเดือนพฤษภาคม มรสุมตะวันตกเฉียงใต้จะเริ่มพัดปกคลุมทะเลอันดามันและประเทศไทย ทำให้บริเวณประเทศไทยมีฝนตกเพิ่มมากขึ้น โดยเริ่มจากภาคใต้ (ฝั่งตะวันตก) ก่อน ฤดูร้อนจะสิ้นสุดประมาณกลางเดือนพฤษภาคม และเริ่มเข้าสู่ฤดูฝนต่อไป และในภาพรวมในปีนี้อากาศร้อนปีนี้อุณหภูมิสูงสุดเฉลี่ยส่วนใหญ่จะใกล้เคียงค่าปกติ แต่จะต่ำกว่าปีที่แล้ว (พ.ศ.2555) สำหรับปริมาณฝนจะมากกว่าค่าปกติและจะใกล้เคียงปีที่แล้ว

สำหรับสาระน่ารู้ในฉบับนี้ทางทีมงานบก. ได้นำเอาบทความ “๑๐ อาหารช่วยคลายเครียด” มาแนะนำเสนอแก่ท่านผู้ที่สนใจ เนื่องจากสภาพแวดล้อมในการทำงานหรือการใช้ชีวิตประจำวันจะทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย ดังนั้นการรับประทานอาหารบางอย่างจะช่วยผ่อนคลายความเครียดลงได้

บก.

### \*\*\*คอลัมน์\*\*\*

- **สภาพภูมิอากาศ**
  - สภาพภูมิอากาศพื้นที่ภาคใต้ตอนบน.....หน้า ๓
- **สรุปภาวะการผลิต การตลาด และราคาสินค้าเกษตร ที่สำคัญ**
  - ปาล์มน้ำมัน.....หน้า ๓
  - ยางพารา.....หน้า ๔
  - ราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ.....หน้า ๕
- **สาระน่ารู้**
  - ๑๐ อาหารช่วยคลายเครียด.....หน้า ๖
- **บอกเล่าข่าว สศช. ๘**
  - สศช.๘ และสศช.๙ ประชุมคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพข้อมูลด้านพืช ภาคใต้ ครั้งที่ ๑/๒๕๕๖.....หน้า ๗
- **อันว่าความสุขและความทุกข์**

\*\*\*\*\*

### ที่ปรึกษา

นายสมพงษ์ จันท์ทอง, นายธรรการ ยังบรรเทา  
นายชาญชัย ศศิธร, นายอนุมา พินิจนาม

### บรรณาธิการ

นายธีรวัต มณีวัต, นายสรราวุฒิ สิริโรจนวรกุล

### ผู้ช่วยบรรณาธิการ

นายวัฒนา เลิศไกร, นางสุกัญญา เผ่าคนชม

### กองบรรณาธิการ

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรเขต ๘ โทร. ๐ - ๗๗๓๑ - ๑๕๙๗



บุคลากร สศช.๘

นายกิตติพงศ์ อ่ำลอย

เจ้าพนักงานสถิติปฏิบัติงาน



# สรุปภาวะการผลิต การตลาด และราคาสินค้าเกษตรที่สำคัญ

จังหวัดสุราษฎร์ธานี ชุมพร ระนอง นครศรีธรรมราช กระบี่ พังงา และภูเก็ต  
ประจำเดือนมกราคม ๒๕๕๖



## สภาพภูมิอากาศพื้นที่ภาคใต้ตอนบน



**ช่วงต้นเดือน** ภาคใต้ตั้งแต่จังหวัดชุมพรลงไปมีฝนกระจายกับมีฝนหนักถึงหนักมากบางพื้นที่ จากนั้นฝนลดลงและมีฝนตกบ้างบางพื้นที่ ปริมาณฝนมากที่สุด วันที่ ๔ มกราคม ๒๕๕๖ วัดได้ ๙๖.๓ มิลลิเมตร ที่มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

**ช่วงกลางเดือน** ภาคใต้มีฝนบางพื้นที่ถึงเป็นแห่งๆ กับมีฝนหนักบางพื้นที่ ปริมาณฝนมากที่สุด วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๖ วัดได้ ๕๓.๒ มิลลิเมตร ที่อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

**ช่วงปลายเดือน** ภาคใต้ฝั่งตะวันออกมีฝนบางพื้นที่ถึงเป็นแห่งๆ เกือบตลอดช่วงกับมีฝนหนักบางพื้นที่ ส่วนภาคใต้ฝั่งตะวันตกมีฝนบางพื้นที่ถึงเป็นแห่งๆ กับมีฝนหนักบางพื้นที่ จากนั้นไม่มีรายงานฝนตก ปริมาณฝนมากที่สุด วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๖ วัดได้ ๘๗.๖ มิลลิเมตร ที่อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

ปริมาณฝนเดือนนี้สูงกว่าค่าปกติ ภาคใต้ฝั่งตะวันออก ๑๕.๐ มิลลิเมตร (๒๕%) และภาคใต้ฝั่งตะวันตก ๑๙.๗ มิลลิเมตร (๗๕%)

ที่มา : กรมอุตุนิยมวิทยา

\*\*\*\*\*



## ปาล์มน้ำมัน



**ราคาผลปาล์มน้ำมันทั้งทะลายที่เกษตรกรขายได้ ณ โรงนาเฉลี่ยเดือนมกราคม ๒๕๕๖**

**จังหวัดกระบี่** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๓.๑๘ บาท เพิ่มขึ้นจากกิโลกรัมละ ๒.๙๖ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๗.๒๖

**จังหวัดพังงา** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๒.๘๘ บาท เพิ่มขึ้นจากกิโลกรัมละ ๒.๗๘ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๓.๕๒

**จังหวัดภูเก็ต** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๒.๗๘ บาทเพิ่มขึ้นจากกิโลกรัมละ ๒.๖๘ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๓.๗๓

**จังหวัดนครศรีธรรมราช** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๓.๐๓ บาทเพิ่มขึ้นจากกิโลกรัมละ ๒.๗๘ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๘.๘๑

**จังหวัดชุมพร** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๓.๑๘ บาท เพิ่มขึ้นจากกิโลกรัมละ ๒.๘๘ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๑๐.๒๔

**จังหวัดสุราษฎร์ธานี** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๓.๐๕ บาทเพิ่มขึ้นจากกิโลกรัมละ ๒.๗๖ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๑๐.๕๑

**จังหวัดระนอง** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๒.๗๕ บาท เพิ่มขึ้นจากกิโลกรัมละ ๒.๕๘ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๖.๕๙

**- ราคาขายส่งน้ำมันปาล์มดิบ ณ ตลาดกรุงเทพฯ เดือนมกราคม ๒๕๕๖** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๒๕.๐๐ บาท สูงขึ้นจากกิโลกรัมละ ๒๒.๓๐ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๑๐.๘๐ แต่ลดลงจากกิโลกรัมละ ๓๑.๖๘ บาท ในเดือนเดียวกันของปีที่ผ่านมาร้อยละ ๒๑.๐๙

**- ราคาน้ำมันปาล์มดิบซื้อขายล่วงหน้า ณ ตลาดรอดเตอร์ดัม** เฉลี่ยตันละ ๘๒๓.๕๐ ดอลลาร์สหรัฐฯ (๒๔.๘๖ บาท/กก.) สูงขึ้นจากตันละ ๗๖๙.๒๙ ดอลลาร์สหรัฐฯ (๒๓.๖๘ บาท/กก.) ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๗.๐๕ แต่ลดลงจากตันละ ๑,๐๖๐.๙๒ ดอลลาร์สหรัฐฯ (๓๓.๕๖ บาท/กก.) ในเดือนเดียวกันของปีที่ผ่านมาร้อยละ ๒๒.๓๘

**- ราคาน้ำมันปาล์มดิบซื้อขายล่วงหน้า ณ ตลาดมาเลเซีย** เฉลี่ยตันละ ๒,๓๕๖.๑๗ ริงกิต (๒๓.๗๕ บาท/กก.) สูงขึ้นจากตันละ ๒,๑๒๒.๐๒ ริงกิต (๒๑.๖๓ บาท/กก.) ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๑๑.๐๓ แต่ลดลงจากตันละ ๓,๑๖๔.๕๐ ริงกิต (๓๒.๕๗ บาท/กก.) ในเดือนเดียวกันของปีที่ผ่านมาร้อยละ ๒๕.๕๔

\*\*\*\*\*



## ยางพารา



**ราคายางพาราแผ่นดิบชั้นที่ ๓ ที่เกษตรกรขายได้ ณ โรงนาเฉลี่ยเดือนมกราคม ๒๕๕๖**

**จังหวัดกระบี่** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๘๔.๐๘ บาท เพิ่มขึ้นจากกิโลกรัมละ ๗๘.๓๐ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๗.๓๘

**จังหวัดพังงา** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๘๓.๒๐ บาท เพิ่มขึ้นจากกิโลกรัมละ ๗๗.๘๐ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๖.๙๔

/จังหวัดภูเก็ต...หน้า ๔



มากกว่าความต้องการใช้ทำให้ราคายางพาราปรับตัวลดลง (๒) รัฐบาลจะต้องนำเงินไปอุดหนุนเพื่อพยุงราคายางพารา และ(๓) ไม่สอดคล้องกับนโยบายไตรภาคีความร่วมมือ ยางพารา ๓ ประเทศ ซึ่งประกอบด้วยผู้ผลิตยางพารารายใหญ่ ๓ อันดับแรกของโลก คือ อินโดนีเซีย มาเลเซียและไทยที่ตกลงร่วมกันเพื่อลดพื้นที่ปลูกและลดการส่งออกยางพาราเพื่อให้ราคายางพาราปรับตัวสูงขึ้น ในขณะที่เดียวกัน การเก็บเงิน เซสส์ตามประกาศกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เรื่องกำหนด อัตราเงินสงเคราะห์ส่งออกยางนอกราชอาณาจักร ตาม พ.ร.บ.กองทุนการทำสวนยาง พ.ศ.๒๕๐๓ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๔) ปี พ.ศ.๒๕๓๐ ซึ่งทำให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ของผู้ประกอบยางพาราหลายราย อาทิเช่น นายวรเทพ วงศาสุทธิกุล ผู้ประกอบการแปรรูปและส่งออกน้ำยางชั้นรายใหญ่ของโลกในนามบริษัทไทยรับเบอร์ลาเท็กซ์ คอร์ปอเรชั่น (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) ที่เห็นด้วยให้ยังคงมีการจัดการเก็บเงิน เซสส์ แต่ควรเก็บในอัตราเดียวไม่ใช่แบบขั้นบันไดและไม่ควรเกินกิโลกรัมละ ๒-๒.๕๐ บาท พร้อมกันนี้ ควรมีการจัดเก็บทุกภาคส่วนทั้งต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำ เพื่อนำมาพัฒนา ยางพาราอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ นายประชัย กองวารี นายกสมาคมผู้ผลิตยางมือยางไทยให้ความเห็นว่า การจัดเก็บเพิ่มเงิน เซสส์เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำ ของวงการยางพาราไทยทั้งระบบ แต่ในทางปฏิบัติไม่สามารถดำเนินการได้เพราะติดเงื่อนไขในมาตรา ๑๘ ซึ่งกำหนดให้เงิน เซสส์สามารถนำไปใช้ได้เพียง ๓ ส่วน คือ (๑) การใช้เพื่อปลูก ทดแทนร้อยละ ๘๕ (๒) สำนักงานกองทุนสงเคราะห์การทำ สวนยาง(กสย.) ใช้เป็นค่าบริหารจัดการร้อยละ ๑๐ และ(๓) สถาบันวิจัยยาง กรมวิชาการเกษตรใช้ในงานวิจัยและพัฒนา เรื่องยางพาราร้อยละ ๕ นอกจากนี้ มุมมองของนายอุทัย สอนหลักทรัพย์ กรรมการบริหารกองทุนสงเคราะห์การทำ สวนยาง(กสย.) มีความเห็นว่า การปรับอัตราเงินเซสส์ใหม่นั้น หากมีการวางระบบและเงื่อนไขการนำเงินไปใช้ที่ชัดเจน โดยเฉพาะภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันที่ผู้ส่งออกไทยเสียเปรียบ ภาครัฐควรชะลอการปรับอัตราเงินเซสส์ก่อนและควรจัดตั้ง หน่วยงานที่เป็นที่เชื่อถือทำการตรวจสอบระบบบัญชีให้ รอบคอบเพื่อป้องกันการทุจริตที่อาจเกิดขึ้นทั้งเรื่องของสต็อก ลม สัญญาณลมและการลักลอบส่งออก

**ราคายางพาราแผ่นดิบชั้นที่ ๓ ที่เกษตรกรขายได้ ณ ไร่นา เฉลี่ยเดือนมกราคม ๒๕๕๖**

**จังหวัดกระบี่** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๘๔.๐๘ บาท เพิ่มขึ้น จากกิโลกรัมละ ๗๘.๓๐ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๗.๓๘

**จังหวัดพังงา** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๘๓.๒๐ บาท เพิ่มขึ้น จากกิโลกรัมละ ๗๗.๘๐ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๖.๙๔

**จังหวัดภูเก็ต** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๘๒.๗๐ บาท เพิ่มขึ้น จากกิโลกรัมละ ๗๖.๒๐ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๘.๕๓

**จังหวัดนครศรีธรรมราช** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๘๕.๒๐ บาท เพิ่มขึ้นจากกิโลกรัมละ ๗๙.๖๐ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๗.๐๔

**จังหวัดชุมพร** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๘๔.๔๕ บาท เพิ่มขึ้น จากกิโลกรัมละ ๗๙.๑๐ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๖.๗๖

**จังหวัดสุราษฎร์ธานี** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๘๕.๔๕ บาท เพิ่มขึ้นจากกิโลกรัมละ ๘๐.๐๐ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๖.๘๑

**จังหวัดระนอง** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๘๔.๐๘ บาท เพิ่มขึ้น จากกิโลกรัมละ ๗๘.๓๐ บาท ในเดือนที่ผ่านมาร้อยละ ๗.๓๘

**ราคาส่งออก เอฟ.โอ.บี ชื่อขายล่วงหน้า ส่งมอบเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖**

**ณ ท่าเรือกรุงเทพฯ**

**๑. ยางแผ่นรมควันคุณภาพชั้น ๓** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๑๐๑.๑๕ บาท เพิ่มขึ้นจาก ๙๔.๗๑ บาท ของเดือนก่อนกิโลกรัมละ ๖.๘๔ บาท หรือร้อยละ ๖.๘๐

**๒. น้ำยางชั้น** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๖๒.๙๑ บาท เพิ่มขึ้นจาก ๕๘.๙๑ บาท ของเดือนก่อน กิโลกรัมละ ๔.๐๐ บาท หรือ ร้อยละ ๖.๗๙

**ณ ท่าเรือสงขลา**

**๑. ยางแผ่นรมควันคุณภาพชั้น ๓** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๑๐๐.๙๐ บาท เพิ่มขึ้นจาก ๙๑.๒๐ บาท ของเดือนก่อน กิโลกรัมละ ๙.๗๐ บาท หรือร้อยละ ๑๐.๖๔

**๒. น้ำยางชั้น** เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๖๒.๕๑ บาท เพิ่มขึ้นจาก ๕๘.๖๖ บาท ของเดือนก่อนกิโลกรัมละ ๓.๘๕ บาท หรือ ร้อยละ ๖.๕๖

**ราคาชื่อขายล่วงหน้ายางแผ่นรมควันชั้น ๓ ส่งมอบ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๖**

**๑. ตลาดสิงคโปร์** เสนอชื่อล่วงหน้าเฉลี่ยกิโลกรัมละ ๓๓๐.๘๑ เซนต์สหรัฐฯ (๙๙.๓๐ บาท) เพิ่มขึ้นจาก ๓๐๙.๐๕ เซนต์สหรัฐฯ (๙๔.๓๗ บาท) ของเดือนก่อนกิโลกรัมละ ๒๑.๗๖ เซนต์สหรัฐฯ หรือร้อยละ ๗.๐๔

**๒. ตลาดโตเกียว** เสนอชื่อล่วงหน้าเฉลี่ยกิโลกรัมละ ๒๙๕.๕๒ เยน (๙๙.๗๗ บาท) เพิ่มขึ้นจาก ๒๖๒.๑๓ เยน (๙๕.๙๓ บาท) ของเดือนก่อนกิโลกรัมละ ๓๓.๓๙ เยน หรือร้อยละ ๑๒.๗๔

**๓. ตลาดลิ้นค้าเกษตรล่วงหน้าแห่งประเทศไทย** ชื่อขาย เฉลี่ยกิโลกรัมละ ๙๙.๑๑ บาท/กิโลกรัม เพิ่มขึ้นจาก ๙๓.๘๓ บาท/กิโลกรัม ของเดือนก่อนกิโลกรัมละ ๕.๒๘ บาท หรือ ร้อยละ ๕.๖๓ \*\*\*\*\*

ราคาเฉลี่ยสินค้าเกษตรที่สำคัญ ณ ไร่นา ประจำเดือนมกราคม 2556

พื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน

รายการ	หน่วย	กระบี่			พังงา			ภูเก็ต			นครศรีธรรมราช			ชุมพร			สุราษฎร์ธานี			ระนอง		
		ธ.ค.55	ม.ค.56	± (%)	ธ.ค.55	ม.ค.56	± (%)	ธ.ค.55	ม.ค.56	± (%)	ธ.ค.55	ม.ค.56	± (%)	ธ.ค.55	ม.ค.56	± (%)	ธ.ค.55	ม.ค.56	± (%)	ธ.ค.55	ม.ค.56	± (%)
ผลปาล์มน้ำหนักแห้งทะลาย นน.> 15 กก.	บาท/กก.	2.96	3.18	7.26	2.78	2.88	3.42	2.68	2.78	3.73	2.78	3.03	8.81	2.88	3.18	10.24	2.76	3.05	10.51	2.58	2.75	6.59
ผลปาล์มร่วงคละ	บาท/กก.	4.24	3.75	-11.56	3.22	3.20	-0.62	-	-	-	2.78	3.03	8.81	3.62	3.73	2.90	3.54	3.70	4.52	3.52	3.35	-4.83
มะพร้าวผลแห้งคละ	ร้อยผลละ	300.00	325.00	8.33	300.00	350.00	16.67	500.00	500.00	0.00	300.20	312.50	4.10	300.00	312.50	4.17	300.00	300.00	0.00	300.00	325.00	8.33
ยางพาราแผ่นดิบ ชั้น 3	บาท/กก.	78.30	84.08	7.38	77.80	83.20	6.94	76.20	82.70	8.53	79.60	85.20	7.04	79.10	84.45	6.76	80.00	85.45	6.81	78.30	84.08	7.38
ยางพาราแผ่นดิบ คละ	บาท/กก.	77.30	83.08	7.47	76.80	82.20	7.03	76.20	81.70	7.22	78.60	84.20	7.12	78.10	83.45	6.85	79.00	84.45	6.90	77.30	83.08	7.47
เศษยางคละ	บาท/กก.	37.40	39.00	4.28	36.60	39.00	6.56	35.00	37.75	7.86	38.40	40.50	5.47	39.00	42.00	7.69	36.40	40.00	9.89	36.20	38.00	4.97
น้ำยางสดคละ	บาท/กก.	74.60	79.00	5.90	73.40	78.25	6.61	72.00	77.50	7.64	75.20	80.00	6.38	72.00	79.75	10.76	74.00	79.75	7.77	71.80	78.00	8.64
สารกาแฟโรบัสต้า คละ	บาท/กก.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	66.88	68.50	2.42	-	-	-	-	69.00	-
สุกรขุนพันธุ์ลูกผสม นน.80-100 กก.	บาท/กก.	58.00	58.50	0.86	56.80	58.25	2.55	58.80	59.50	1.19	55.80	56.00	0.36	54.00	54.50	0.93	56.00	56.75	1.34	56.00	56.75	1.34
ไก่รุ่นพันธุ์เนื้อมีชีวิต	บาท/กก.	42.00	43.00	2.38	43.00	43.00	0.00	45.00	45.00	0.00	40.00	40.75	1.88	41.20	41.00	-0.49	44.00	44.00	0.00	44.00	44.00	0.00
ไข่ไก่สด เบอร์ 3	ร้อยฟอง	270.00	227.00	-15.93	278.00	270.00	-2.88	288.00	280.00	-2.78	171.20	260.00	51.87	256.00	245.00	-4.30	232.00	240.00	3.45	266.00	250.00	-6.02
กุ้งขาวฯ 31-40 ตัว/กก.	บาท/กก.	182.00	227.50	25.00	-	-	-	-	-	-	208.00	210.00	0.96	197.00	200.00	1.52	178.00	177.50	-0.28	210.00	210.00	0.00
กุ้งขาวฯ 41-50 ตัว/กก.	บาท/กก.	162.00	191.25	18.06	-	-	-	-	-	-	186.00	180.00	-3.23	170.00	175.00	2.94	160.40	156.75	-2.28	180.00	180.00	0.00
กุ้งขาวฯ 51-60 ตัว/กก.	บาท/กก.	147.00	166.25	13.10	-	-	-	-	-	-	152.80	150.00	-1.83	147.00	145.00	-1.36	149.60	142.50	-4.75	151.00	145.00	-3.97
กุ้งขาวฯ 61-70 ตัว/กก.	บาท/กก.	137.00	148.75	8.58	-	-	-	-	-	-	142.00	140.00	-1.41	134.00	130.00	-2.99	140.40	138.00	-1.71	138.00	130.00	-5.80
ปลาเปิดคละ	บาท/กก.	9.50	9.50	0.00	7.00	7.00	0.00	7.00	7.00	0.00	7.80	7.80	0.00	6.36	8.13	27.75	8.64	8.25	-4.51	7.70	8.00	3.90
ทุเรียนพันธุ์หมอนทองผลคละ	บาท/กก.	-	-	-	35.80	35.00	-2.23	-	-	-	28.00	27.00	-3.57	-	25.00	-	-	36.00	-	-	-	-
มังคุดคละ	บาท/กก.	-	-	-	9.60	9.00	-6.25	-	-	-	9.00	9.50	5.56	-	-	-	-	-	-	-	-	-
เงาะพันธุ์โรงเรียนผลคละ	บาท/กก.	-	-	-	14.00	15.00	7.14	-	-	-	16.20	12.50	-22.84	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ลองกองคละ	บาท/กก.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21.20	12.25	-42.22	-	-	-	-	-	-	-	-	-

ที่มา : สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรเขต 8 จังหวัดสุราษฎร์ธานี

มุมเพื่อสุขภาพ

๑๐ อาหารช่วยคลายเครียด



๑. **กล้วยหอม** เป็นผลไม้ที่รับประทานง่าย แฝมยัง ให้สารอาหารต้านทานความเครียดได้ เช่น โปแทสเซียม เกลือแร่ต่างๆ รวมไปถึงทริปโตเฟนและกรดอะมิโนจะให้ร่างกายของเราหลังสารความสุขออกมา พร้อมสารเมลาโทนินในกล้วยจะช่วยให้เราสามารถหลับได้สบายขึ้นอีกด้วย

๒. **ผักขม และ บล็อกโคลี่** คุณค่าที่ไม่เคยชม ผักสีเขียวที่เต็มไปด้วยวิตามินบี กรดโฟลิก และแร่ธาตุเช่นแมกนีเซียมจะช่วยให้ร่างกายและจิตใจของเราสงบมากขึ้น แน่ใจว่าจะช่วยลดความเครียดและคลายความวิตกกังวลได้ นอกจากนี้ สารอาหารในผักขมยังช่วยให้คุณอ่อนเยาว์กว่าวัยได้อีกด้วย

๓. **นมและโยเกิร์ต** มีดีมากกว่าอร่อย และ ให้แคลเซียมสูง นมและโยเกิร์ตเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก และเป็นสารอาหารที่มีคุณประโยชน์อย่างยิ่งต่อระบบประสาท เพราะมีส่วนประกอบของสารทริปโตเฟนที่ป็นส่วนสำคัญที่ให้ความสงบของอารมณ์มนุษย์ จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำมีการดื่มนมก่อนนอนเพื่อสุขภาพ



๔. **ปลาทูน่า และ ปลาแมคเคอเรล** สารอาหารประเภทโอเมก้า ๓ ทำให้ร่างกายหลังสารอะดรีนาลีนในยามที่เราปวดหัวและจะช่วยป้องกันโรคหัวใจที่เกิดมาจากความเครียดได้อีกด้วย เพราะปลาเหล่านี้มีส่วนประกอบของวิตามินหลายชนิด ได้แก่ วิตามินบี ๖ , วิตามินบี ๑๒ ที่จะช่วยเพิ่มสารความสุขในสมองของเราได้ นอกจากนี้ปลานี้ยังมีสารโคลีนไว้เสริมสร้างระบบความจำได้ดีมากอีกด้วย

๕. **ถั่ว** ใครจะรู้ว่าถั่วมีคุณสมบัติในการช่วยหลังสารความสุขและให้วิตามินแก่เราตั้งหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น วิตามินบี วิตามินอี แมกนีเซียม หรือสังกะสีที่ต่างพากันมาดูแลสุขภาพจิตให้หายเครียดได้ด้วย นอกจากนี้ยังให้วิตามินอีแก่เราเพื่อช่วยต้านอนุมูลอิสระที่มาจากความเครียด รวมไปถึงลดการเป็นโรคหัวใจด้วย

๖. **บลูเบอร์รี่** มี สารต้านอนุมูลอิสระที่เต็มไปด้วยวิตามินซีในผลไม้ที่ชื่อว่าบลูเบอร์รี่ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากอาการตึงเครียดได้ อีกทั้งยังป้องกันการถูกทำลายของเซลล์และป้องกันร่างกายจากความเครียดได้อีกด้วย

๗. **โกโก้ และ เนื้อไก่** ไม่ได้มีไว้แค่คริสต์มาส เนื้อโกโก้ใหม่ว่าเป็นแหล่งโปรตีนที่มีกรดอะมิโนและทริปโตเฟนที่ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลายได้ดีขึ้น โดยเฉพาะหากรับประทานในมื้อเย็นก่อนเข้านอนก็จะยิ่งดี เพราะโกโก้จะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในร่างกายทำให้ช่วยคลายความเครียดแก่เราได้นั่นเอง

๘. **ส้ม** ส้มนั้นเป็นผลไม้ที่คนไทยรู้จักกันดีที่มีรสเปรี้ยวและเต็มไปด้วยวิตามินซี จะช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นในร่างกายของเราได้นั้นก็เพราะวิตามินซีที่เป็นส่วนสำคัญในการช่วยการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายและต่อต้านอนุมูลอิสระได้อีกด้วย อีกทั้งยังช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายได้ดีทีเดียว นอกจากส้มแล้ว มะนาว ก็สามารถช่วยคลายเครียดได้เช่นกัน



๙. **แอปพริคอตแห้ง** อาจจะพบหรือไม่ค่อยได้ยินชื่อ แต่คุณค่าของแอปพริคอตแห้งนั้นเต็มไปด้วยแมกนีเซียมที่มีความจำเป็นต่อระบบประสาทของร่างกายและช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี แฝมพวงท้ายด้วยวิตามินซีในการช่วยทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

๑๐. **ธัญพืช** เต็มไปด้วยแร่ธาตุและวิตามิน อาหารเข้าธัญพืชมีขายกันทั่วไป แต่รู้ใหม่ว่าธัญพืชนั้นเต็มไปด้วยวิตามินและเกลือแร่มากมาย เช่น แมกนีเซียม โปแทสเซียม และแคลเซียม นอกจากนี้ยังมีสารอาหารประเภทโปรตีนและไฟเบอร์ทำให้ผ่อนคลายจากความตึงเครียดจากการทำงาน ร่างกายและจิตใจจะสงบลง พร้อมให้พลังงานจากการรักษาระดับน้ำตาลภายในร่างกายให้คงที่ได้ดีอีกด้วย นอกจากนี้ไฟเบอร์ยังช่วยในระบบขับถ่าย ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ได้อีกด้วย



\*\*\*\*\*

สศข.๘ และสศข.๙ ประชุมคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพข้อมูลด้านพืช ภาคใต้ ครั้งที่ ๑/๒๕๕๖



เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๖ นายสมพงศ์ จันทร์ทอง ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรเขต ๘ และ นายธรรณิศร์ กลิ่นภักดี ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรเขต ๙ ได้เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพข้อมูลด้านพืช ภาคใต้ ครั้งที่ ๑/๒๕๕๖ ณ โรงแรมแกรนด์ ปาร์ค อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยคณะทำงานฯ ได้เข้าร่วมประชุม

จำนวน ๘๔ คน ประกอบด้วย สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัด, สำนักงานเกษตรจังหวัด, สำนักชลประทานที่ ๑๔ - ๑๗, ศูนย์วิจัยข้าว, ศูนย์เมล็ดพันธุ์ข้าว, สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๗ - ๘, สำนักงานกองทุนสงเคราะห์การทำสวนยาง, และศูนย์วิจัยปาล์มน้ำมัน

โดยในการประชุมครั้งนี้ได้มีการแจ้งให้คณะกรรมการทราบถึงแผนปฏิบัติงานของคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพข้อมูลด้านพืช แผนปฏิบัติงานการสำรวจข้อมูลไม้ผลเศรษฐกิจภาคใต้ การจัดทำข้อมูลด้านพืชของกรมส่งเสริมการเกษตร แนวทางการจัดทำข้อมูลด้านพืชของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร พร้อมกันนี้คณะทำงานฯ ได้ได้มีการพิจารณาข้อมูลพืช ๓ ชนิด ประกอบด้วย ข้าวนาปี ปีเพาะปลูก ๒๕๕๔/๕๕ ข้าวนาปรัง ปี ๒๕๕๕ และสับปะรดโรงงาน ปี ๒๕๕๕

\*\*\*\*\*

ที่มา : สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรเขต ๘





\*\*\*.....อันว่าความสุขและความทุกข์.....\*\*\*

อันว่าความสุขสิ้นของคนนั้น  
เช่นเดียวกับทุกข์เศร้าที่เผาใจ  
แม้เกิดเป็นยาจกผู้ตักยาก  
อาจเหมือนว่าตักอับทักทวิ  
แม้เกิดเป็นเศรษฐีมากมีทรัพย์  
ยังมีคราสุขสลายกลายเป็นควัน  
“แล้วนี่คนต้องทำอะไรเล่า  
ถ้าถามเราจะเปรียบเปรยเอ่ยออกไป  
คงได้แต่ทำใจเอาไว้มั่ง  
ผ่านเข้ามาแล้วผ่านไปในชีวิต  
จะพบสุขเมื่อเข้าใจในความสุข  
ไม่ต้องขอพรใดในจักรวาล

จะอยู่มันชั่วชีวิตก็หาไม่  
จะอยู่ชั่วอมรรตย์ก็ไม่มี  
ต้องลำบากตรากตรำทำหน้าที่  
ยังสุขี่สถิตอยู่ควบคู่กัน  
ทุกวันรับศฤงคารบันดาลฝัน  
เพราะทุกข์ตื่นมาเยือนเป็นเพื่อนใจ  
ไม่เอยากเศร้าเพราะทุกข์-เอยากสุขใส่?”  
“ถึงเกิดใหม่ก็เจอสุข-ทุกข์อยู่ดี  
ว่าชีพยังย่อมยังทุกข์-สุขราศี  
เป็นฉะนี้แม่มั่นนิรันดรกาล  
จะไม่ทุกข์เมื่อปล่อยให้ทุกข์ไหลผ่าน  
ชีวิตก็ขึ้นบานอย่างแน่นอน”

ที่มา : เปลวเพลิง

<http://thaipoem.com/>

02822.COM/EN



## ใช้ในราชการสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ไปรษณีย์เลขที่ ๓๒/๒๕๓๖  
ไปรษณีย์โทรเลขพูนพิน

(นายสมพงษ์ จินทร์ทอง)

ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรเขต ๘

สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

เลขที่ ๑๓๑ ถ.ธราธิบดี เทศบาลเมืองท่าข้าม อ.พูนพิน จ.สุราษฎร์ธานี

โทร. ๐ - ๗๗๓๑ - ๑๖๔๑ E-mail : zone8@oae.go.th